Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №4» г. Брянска

Выписка из основной образовательной программы основного общего образования

(Разработана в соответствии с ФГОС НОО, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286)

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
классных руководителей
от 25.08.2025 № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
Е.Ю. Резаева
28.08.2025

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности Волейбол
для основного общего образования
Срок освоения: 1 года (7-9 класс)

Составители: Черняков П.Н. учитель физической культуры
Выписка верна 30.08.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	7FC6B352778CC962807CF7BC50C64E87
Владелец:	Беспалова Галина Михайловна, Беспалова, Галина Михайловна, shkola-24byx@rambler.ru, 323305988896, 02769907500, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №4"Г. БРЯНСКА, исполняющий обязанности директора, г. Брянск, Брянская область, RU
Издатель:	Федеральное казначейство, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 23.07.2025 10:52:11 UTC+03 Действителен до: 16.10.2026 10:52:11 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	30.08.2025 11:57:00 UTC+03

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, в соответствии с ФГОС ООО.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательногоплана.Рабочаяпрограммапо внеурочной деятельности(спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивнуюнаправленностьипредназначенадляуглубленногоизученияраздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (7-9 кл.). Целесообразность иактуальностьпрограммызаключаетсявтом,чтозанятияпоней,позволятучащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучениераздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочаяпрограммавнеурочнойдеятельностипоспортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основного общего образования, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствоватьвсестороннемуфизическомуразвитию;
- способствоватьвовлечениюучащихсявдвигательнуюдеятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е.45минут.Занятияпроводятся вспортивномзалеилинапришкольнойспортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Содержаниепрограммывнеурочнойдеятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1часу в неделю в 7-8 классах (по 34 ч.в год) и . Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «**Техника и тактика игры**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Вконцеобученияпопрограмме,учащиесядолжнызнатьправилаигрыипринимать участие в соревнованиях.

Содержаниесамостоятельнойработывключаетвсебявыполнениекомплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теоретическаяподготовка

1.ФизическаякультураиспортвРоссии

2. Историяразвитияволейбола

3.Основныеправилаигрыволейбол

4. Гигиенатренировочногопроцесса,врачебныйконтроль

5. Влияниетренировочныхнагрузокипрофилактическиевосстановительные мероприятия

6. Гигиенатренировочногопроцесса,самоконтроль.

7. Основытехникиитактикиигрывволейбол

8. Правилаигрыволейбол

Общаяфизическаяподготовка

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. 2.Акробатические упражнения Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

3.Легкоатлетическиеупражнения.Специальнобеговыеипрыжковыеупражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.

4.Подвижныеигры.

5Спортивныеигрыпоупрощённымправиламипоосновнымправилам.

Специальнаяподготовка

1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2.Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

4. Упражнениядляразвитиянавыковбыстротыответныхдействий.

5. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальнойбыстротой.Упражнениясс набивныммячом.Бросокгандбольногомяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственногоподбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

Техническаяподготовка

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками,различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча. Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар.

Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Тактическаяподготовка

Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

Интегральнаяподготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков техническихприемовиразвитияспециальныхприемоввединстве.Учебныеигры.

Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

Психологическаяподготовка.

Психологическаяподготовкаслужитважнымусловиемуспешногорешениязадач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек.

Упражнениябольшойсложностивпроцессефизической,технико-тактической и интегральной подготовки. Участие всоревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Педагогическийконтроль:

1) контрользафизическимразвитиемобучающихся;
2) контрольфизическойитехническойподготовленностью.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длинус места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собойвкругу,стоя устены,передачамячаснизунадсобойиспродвижениемвперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включеныв Программу:

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка:тестированиепообщейфизическойподготовке сцелью проверкиразвитияосновныхфизических качеств.Бег30 м-быстрота, челночныйбег-координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча надсобойвкругу,стоя устены,передачамячаснизунадсобойиспродвижениемвперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Воспитательная работа.В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативныхграждан.Реализациявоспитательныхзадачосуществляется впроцессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитее личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимознать,какиепривычкипомогаютспортсменупроявитьсебявтрениров ке и соревнованиях;
- ориентироватьсянаположительныйобразец;
- формированиенравственныхпривычектребуетежедневногоупражнениявих применении;
- необходимодобиватьсяотрицательногоотношениякдурнойпривычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения инаказания. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

7 класс

Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, спиной вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление передачи сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Эстафеты с различными способами перемещений. Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Закреплениепрямогонападающегоудара.Совершенствованиеприёмамяча

снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча сверху через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.

8 класс

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачисверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Совершенствование верней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмови тактических действий. Приёммяча сверхудвумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры волейбол. Двусторонняя учебная игра. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в нападении и защите. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов. Стойки игрока.

9 класс

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачисверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачисверхудвумяруками,стояспинойвнаправлениипередачи. Передачаснизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхнейпрямойподачи.Разучиваниеподачив прыжке.Развитиефизических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). Эстафеты на закрепление и совершенствование техническихприёмовитактическихдействий.Приёммячасверху,снизудвумя

руками. Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).

Совершенствование страховки при блокировании. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры волейбол. Двусторонняя учебная игра. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные стороны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯПРОГРАММЫ

7 класс

Личностныеуниверсальныеучебныедействия:

- осознанноеиответственноеотношениях собственнымпоступкам;
- коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- ценностиздоровогоибезопасногообразажизни;
- усвоениеправилиндивидуальногоиколлективногобезопасногоповедения.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): 1.Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать длясебя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивнойдеятельности;
- соотноситьсвоидействияспланируемымирезультатами;
- осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижения результата;
- корректироватьсвоидействия всоответствиисизменяющейсяситуацией;
- оцениватьправильностьвыполненияучебнойзадачи.

2.Познавательные универсальные учебные действия:

- самостоятельнопланироватьпутидостиженияцелей,втомчислевладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- осознановыбиратьнаиболееэффективныеспособырешенияучебныхзадач.

3.Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать,аргументироватьиотстаиватьсвоёмнение.

Оздоровительныерезультатыпрограммывнеурочнойдеятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

8 класс

Личностныерезультаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительныхкачествличности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлениедисциплинированности,трудолюбиеиупорствовдостиженииповставленных целей;
- оказаниебескорыстнойпомощисвоимсверстникам,нахождениесними общего языка и общих интересов.

Учащиеся также должны научиться проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Метапредметные результаты:

- характеристикаявления(действияипоступков),ихобъективнаяоценкана основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружениеошибокпривыполненииучебныхзаданий,отборспособових исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечениезащитыисохранностиприродывовремяактивногоотдыхаи занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- техническиправильное выполнениедвигательныхдействий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

1.*Познавательные*: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. 2.*Коммуникативные*: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагатьиобосновыватьсвоюточкузрения,доводитьеедособеседника.
3.*Регулятивные*: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. **Предметные результаты**:

- планированиезанятийфизическими упражнениямиврежимедня,организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

9 класс

Личностныерезультаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительныхкачествличности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлениедисциплинированности,трудолюбиеиупорствовдостиженииипоставленных целей;
- оказаниебескорыстнойпомощисвоимсверстникам,нахождениесними общего языка и общих интересов.

Учащиеся также должны научиться проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметныерезультаты:

- характеристикаявления(действияипоступков),ихобъективнаяоценкана основе•освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружениеошибокпривыполненииучебныхзаданий,отборспособових исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечениезащитыисохранностиприродывовремяактивногоотдыхаи занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- техническиправильноевыполнениедвигательныхдействий,использованиеих в игровой и соревновательной деятельности.

1.*Познавательные*: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

2.*Коммуникативные*: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

3.*Регулятивные*:добросовестновыполнятьучебныезадания;уметьорганизовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметныерезультаты:

- планированиезанятийфизическими упражнениямиврежимедня,организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Тематическоепланированиекурса

7 класс

№ п/п	Наименованиеразделов и тем программы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел1.Основы знаний					
1.1	Историяразвития волейбола.	1			ЦОК

1.2	Основытехникиитактики игры в волейбол.	1			ЦОК
1.3	Правиласоревнований.	1			ЦОК
Итогопоразделу		3			
Раздел2.Общая испециальнаяфизическаяподготовка					
2.1	Общаяфизическая подготовка	впроцессезанятий			ЦОК
2.2	Специальнаяподготовка	впроцессезанятий			ЦОК
Раздел3.Техникаитактикаигры					
1.1	**Техническая подготовка:**	13			ЦОК
1.1.1	техниканападения	7			ЦОК
1.1.2	техниказащиты	6			ЦОК
1.2	**Тактическаяподготовка:**	13			ЦОК
1.2.1	тактиканападения	7			ЦОК
1.2.2	тактиказащиты	6			ЦОК
1.3	**Интегральнаяподготовка**	5			ЦОК
1.4	**Психологическая подготовка.**	впроцессезанятий			ЦОК
1.5	**Контроль.**	впроцессезанятий			ЦОК
1.6	**Воспитательнаяработа**.	впроцессезанятий			ЦОК
Итогопоразделу		31			
Общееколичествочасовпо программе		34			

8 КЛАСС

№п/п	**Наименованиеразделовитем программы**	**Количествочасов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
Раздел1.Основызнаний					
1.1	Физическаякультураи спорт в России.	1			ЦОК

1.2	Гигиенатренировочного процесса, врачебный контроль.	1			ЦОК
Итогопоразделу		2			
Раздел2.Общая испециальнаяфизическаяподготовка					
2.1	Общаяфизическая подготовка	впроцессезанятий			ЦОК
2.2	Специальнаяподготовка	впроцессезанятий			ЦОК
Раздел3.Техникаитактикаигры.					
1.1	**Техническаяподготовка:**	14			ЦОК
1.1.1	техниканападения	7			ЦОК
1.1.2	техниказащиты	7			ЦОК
1.2	**Тактическаяподготовка:**	14			ЦОК
1.2.1	тактиканападения	7			ЦОК
1.2.2	тактиказащиты	7			ЦОК
1.3	**Интегральнаяподготовка**	4			ЦОК
1.4	**Психологическая подготовка.**	впроцессезанятий			ЦОК
1.5	**Контроль.**	впроцессезанятий			ЦОК
1.6	**Воспитательнаяработа**.	впроцессезанятий			ЦОК
Итогопоразделу		32			
Общееколичествочасовпо программе		34			

9 КЛАСС

№ п/п	**Наименованиеразделовитем программы**	**Количествочасов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
Раздел1.Основы знаний					
1.1	Влияниетренировочных нагрузок и	1			ЦОК

	профилактические восстановительные мероприятия				
1.2	Гигиенатренировочного процесса,самоконтроль.	1			ЦОК
1.3	Правилаигры волейбол.	1			ЦОК
Итогопоразделу		3			
Раздел2.Общая испециальнаяфизическаяподготовка					
2.1	Общаяфизическая подготовка	впроцессезанятий			ЦОК
2.2	Специальнаяподготовка	впроцессезанятий			ЦОК
Раздел3.Техникаитактикаигры.					
1.1	**Техническаяподготовка:**	7			ЦОК
1.1.1	техниканападения	4			ЦОК
1.1.2	техниказащиты	3			ЦОК
1.2	**Тактическаяподготовка:**	8			ЦОК
1.2.1	тактиканападения	4			ЦОК
1.2.2	тактиказащиты	4			ЦОК
1.3	**Интегральнаяподготовка**	5			ЦОК
1.4	**Психологическая подготовка.**	5			ЦОК
1.5	**Контроль.**	1			ЦОК
1.6	**Воспитательнаяработа**.	2			ЦОК
Итогопоразделу		31			
Общееколичествочасовпо программе		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Наименованиетем	Количество часов
1	Историяразвитияволейбола.	1
2	Основытехникиитактикиигрывволейбол.	1
3	Правиласоревнований.	1
4	Закреплениестойкиигрока(исходныеположения).	1
5	Закреплениеперемещениявстойкеприставнымишагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
6	Перемещениевстойкеприставнымишагами:лицомвперёд.	1
7	Учебнаяигра.	1
8	Сочетанияспособовперемещений(бег,остановки).	1
9	Сочетанияспособовперемещений(повороты).	1
10	Сочетанияспособовперемещений(прыжкивверх).	1
11	Эстафетысразличнымиспособами перемещений.	1
12	Передачамячасверхудвумярукамивперёд-вверх(вопорном положении).	1
13	Закреплениепередачимячасверхудвумяруками вперёд-вверх(в опорном положении).	1
14	Закреплениеверхнейпередачимячаустены.	1
15	Игры,развивающиефизическиеспособности.Миниволейбол.	1
16	Игры,развивающиефизическиеспособности.Пионербол.	1
17	Закреплениепередачимячаснизудвумярукаминадсобой.	1
18	Закреплениепередачимячаснизудвумярукамив парах.	1
19	Нижняяпрямаяподача.	1
20	Закреплениенижнейпрямойподачи.	1
21	Двусторонняяучебнаяигра.	1
22	Разучиваниеверхнейпрямойподачи.	1

23	Закреплениеверхнейпрямойподачи.	1
24	Развитиескоростных,скоростно-силовыхспособностей.	1
25	Развитиекоординационныхспособностей.	1
26	Развитиескоростных,скоростно-силовых,координационных способностей, гибкости, выносливости.	1
27	Приёммячаснизудвумяруками.	1
28	Разучиваниепрямогонападающегоудара(походу).	1
29	Приёммячасверхудвумя руками.	1
30	Закреплениеприёмамячасверхудвумя руками.	1
31	Разучиваниеодиночноблокирования.	1
32	Закреплениестраховкиприблокировании.	1
33	Разучиваниеиндивидуальныхтактическихдействий.	1
34	Двусторонняяучебнаяигра.	1

8 КЛАСС

№ п\п	Наименование тем	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Гигиена тренировочного процесса, врачебныйконтроль.	1
3	Стойки игрока.	1
4	Перемещения в стойкеприставнымишагами:правым,левым боком, лицом вперёд.	1
5	Игры,развивающиефизическиеспособности.	1
6	Сочетанияспособовперемещений(бег,остановки).	1
7	Сочетанияспособовперемещений(повороты,прыжкивверх).	1
8	Совершенствованиепередачисверхудвумярукамивперёд-вверх.	1
9	Разучиваниепередачисверхудвумярукамивпрыжке(вдоль сетки и через сетку).	1
10	Совершенствованиепередачисверхудвумярукамивпрыжке (вдольсеткиичерезсетку).	1
11	Совершенствованиепередачиснизудвумярукаминадсобой.	1
12	Совершенствованиепередачиснизудвумярукамив парах.	1
13	Совершенствованиеверхнейпрямойподачи.	1

14	Двусторонняяучебнаяигра.	1
15	Развитиефизическихкачеств.	1
16	Закреплениепрямогонападающего удара.	1
17	Приеммячаснизудвумяруками.	1
18	Разучиваниеприёмамяча, отражённогосеткой.	1
19	Совершенствованиеприёмамяча,отражённогосеткой.	1
20	Игры,развивающиефизическиеспособности.Весёлаяэстафета.	1
21	Игры,развивающиефизическиеспособности.Пионербол.	1
22	Совершенствованиеодиночногоблокирования.	1
23	Закреплениеодиночногоблокирования.	1
24	Закреплениегруппового блокирования(вдвоём,втроём).	1
25	Совершенствованиестраховкиприблокировании.	1
26	Закреплениеиндивидуальныхтактическихдействийвнападении.	1
27	Закреплениеиндивидуальныхтактическихдействийв защите.	1
28	Закреплениегрупповыхтактическихдействийвнападении.	1
29	Закреплениегрупповыхтактическихдействийвзащите.	1
30	Разучиваниекомандныхтактическихдействийвнападении.	1
31	Разучиваниекомандныхтактическихдействийвзащите.	1
32	Закреплениекомандныхтактическихдействийвнападении,в защите.	1
33	Судействоучебнойигрыв волейбол.	1
34	Двусторонняяучебнаяигра.	1

ВОЛЕЙБОЛ

9 КЛАСС

№	Наименование тем	Количество часов
1	Влияниетренировочныхнагрузокипрофилактические восстановительныемероприятия	1

2	Гигиенатренировочногопроцесса,самоконтроль.	1
3	Правилаигры волейбол.	1
4	Игры,развивающиефизическиеспособности.Весёлаяэстафета.	1
5	Игры,развивающиефизическиеспособности.«Вызов».	1
6	Игры,развивающиефизическиеспособности.«Стрелки».	1
7	Перемещениявстойке(бег,остановки,повороты,прыжки вверх).	1
8	Действиябезмяча:имитациянападающегоудара. Игра.	1
9	Подачамяча:верхняяинижняя,прямая.Учебнаяигра.	1
10	Передачамяча:сверхудвумярукамис места.Учебная игра.	1
11	Передачамяча:впрыжке,послеперемещения. Игра.	1
12	Передачамяча:иззонывзону.Учебнаяигра.	1
13	Передачамяча:изглубиныплощадкиксетке. Игра.	1
14	Передача мяча:стояусеткисверхудвумяруками. Игра.	1
15	Передачамяча:стояспинойвнаправлениипередачи.Игра.	1
16	Передачамяча:сверхуизглубиныплощадки.Учебная игра.	1
17	Приеммяча:назаднейлинииотнижнейпрямойи боковой подачи. Учебная игра.	1
18	Приеммяча:нижнейиверхнейпрямойподачивзоненападения.	1
19	Приеммяча:сверхудвумярукамиспадениемвсторонунабедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1
20	Приеммяча:снизудвумярукамииодной рукойспадениемв переднарукуи перекатомнагрудь.Учебнаяигра.	1
21	Нападающийударчерезсетку:походуиззоны3,4и 2.Игра.	1
22	Нападающий ударчерезсетку:взонах4и2спередачейиз глубины площадки. Учебная игра.	1
23	Нападающий ударчерез сетку:иззоны3свысокихисредних передач. Учебная игра.	1
24	Нападающийударчерезсетку:судаленныхотсеткипередач. Игра.	1
25	Блокированиенападающихударов:одиночныеигрупповыев зонах4и2,выполненныхспередачииззоны3.Учебная игра.	1
26	Блокированиенападающихударов:походу,выполняемыхиззон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1
27	Индивидуальныетактическиедействия:выбориспособ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1
28	Передачасверхудвумяруками,кулакомснизу.Учебнаяигра.	1

29	Выборместадлявыполненияблокированиянападающегоудара.	1
30	Выборместадлявыполнениянападающегоудара.Игра.	1
31	Взаимодействиеигроковпереднейлинииивнападении.Игра.	1
32	Взаимодействиеигроковзаднейипередней линииивнападениии при приеме подачи. Учебная игра.	1
33	Защитныедействияигроковвнутрилинииприприемеподач. Игра.	1
34	Судействоучебнойигрыв волейбол.	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

1. ЖелезнякЮ.Д.«120уроковповолейболу»М.:,1970
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.:– «Просвещение»1989 г.
3. Ю.Н.Клещев,А.Г.ФурмановЮныйволейболист,М.:–«Физкультураи спорт» 1979 г.
4. НайминоваЭ.Спортивныеигрынаурокахфизкультуры.Книгадля учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
5. ЛяхВ.И..Координационныеспособностишкольников.–Минск, «Полымя»,1989г.
6. Колоднйцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднйцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
7. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧАЩИХСЯ

1. Амосов Н.М. Раздумьяоздоровье.–3-еиздание.-Кемерово. Кемеровское книжное издательство,1980 г.
2. АлексеевА.В.Себяпреодолеть. –М.:«Физкультураиспорт»,1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.:«Просвещение», 1989 г.
4. ЛяхВ.И.,ЗданевичА.А. Физическая культура8-9кл.М.: Просвещение. 2003г.
5. ЖелезнякЮ.Д.«120уроковповолейболу»М.:–«Просвещение»,2000
6. Коровина Л.А. Формированиеу учащихся основ знаний пофизической культуре. –Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н.Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.